

# Concurso de recetas saludables, justas y ecológicas

## El desafío de cocinar (algunos días) sin productos animales

Como sabéis, nuestros comedores están haciendo una apuesta fuerte por ser saludables, justos y ecológicos. Para todo ello, es importante la reducción de la ingesta de productos de origen animal ya que:

**UNA DIETA EQUILIBRADA, POCO CARNÍVORA, ES MÁS SANA**

Una dieta equilibrada es una dieta con un **BAJO CONSUMO DE CARNE** (incluido pescado) Y **AZÚCARES**.

Una dieta con menos consumo de productos de origen animal, además, contribuye a **LUCHAR CONTRA EL HAMBRE**.

**EL 40%** del grano que se cultiva se usa para alimentar animales para producir carne.



Con esta cantidad podrían alimentarse **500.000.000 PERSONAS**.

Además, es **MÁS SANA PARA EL PLANETA** pues limita la sobreexplotación de los suelos y los mares.

¿Cuánta superficie es necesaria para producir 1 kg de alimentos?:

Diagrama de la pirámide alimentaria: Se muestra una pirámide dividida en cuatro niveles. El nivel superior está etiquetado como 'OCASIONAL' y contiene productos animales como carne y leche. El segundo nivel es 'SEMANAL' y contiene huevos, leche y queso. El tercer nivel es 'DIARIA' y contiene leche, queso y legumbres. El nivel inferior es el más amplio y contiene frutas, verduras, pan y cereales. A la derecha de la pirámide, el texto 'A DIARIA' se extiende verticalmente.

Diagrama de eficiencia de producción: Muestra un campo de cultivo que produce grano. Una flecha indica que el 40% de este grano se usa para alimentar animales (un cerdo y una vaca), lo que resulta en un kilogramo de carne. Una segunda flecha muestra que el mismo campo de cultivo puede producir directamente un kilogramo de legumbres.

Pero sabemos que nos está costando encontrar platos que gusten a todo el mundo que no tengan (o tengan muy pocos) productos de origen animal. Son solo dos días al mes los que tenemos con este criterio, pero queremos que nos salgan mejor.

Así que hemos pensado que sería buena idea juntar toda nuestra creatividad e invitaros a hacernos propuestas. Para eso, lanzamos este concurso, cuyo premio será que los platos ganadores se servirán en el comedor escolar.

### Bases del concurso

Habrá que preparar un menú completo (primero, segundo y postre, aunque el postre no será premiado, pues seguiremos apostando por servir fruta fresca) que atienda a las siguientes características:

- Todos los productos deben ser de temporada (se puede escoger el mes del año que se quiera). Se puede consultar un calendario de temporada [aquí](#).
- Los productos tienen que poder producirse en la Península ibérica y en ecológico.
- El conjunto del menú debe respetar el equilibrio nutricional. Para ello, pueden servir de guía [estas imágenes](#).

Los platos tienen que ser sencillos para poder ser elaborados en una cocina de un comedor escolar y gustar al máximo posible de personas. Para ello, es deseable que formen parte de la dieta mediterránea.

Os invitamos también a mostrar toda vuestra creatividad en los nombres y las explicaciones de los platos.

Habrán dos **premios** (comunes para todos los centros de FUHEM):

- Primer plato.
- Segundo plato.

El premio consistirá en que esos platos serán incorporados (en la medida de las posibilidades técnicas y económicas) a los menús servidos en FUHEM.

El concurso tendrá dos **fases**:

- Fase de recetas escritas. El plazo de presentación concluirá el 5 de mayo.
- Fase de elaboración. Las 4-5 recetas finalistas pasarán a una fase de cata en la que las/os concursantes, con ayuda del alumnado del ciclo de restauración de Hipatia, elaborarán los platos. El día y el sitio se comunicará debidamente.

**Participantes:** Podrá concursar cualquier miembro de la comunidad educativa de FUHEM (alumnado, familias, profesorado, PAS).

**Jurado:**

- Representación de los equipos de cocina que trabajan en FUHEM.
- Representación del profesorado del ciclo de restauración de Hipatia.
- Representación del alumnado del ciclo de restauración de Hipatia.
- Representación del alumnado que come habitualmente en los comedores de FUHEM.

El envío de recetas deberá realizarse a: [lgonzalez@fuhem.es](mailto:lgonzalez@fuhem.es) indicando:

- Nombre de la persona o personas que la presenta y forma de contacto.
- Títulos de los platos.
- Receta detallada.

